

KYLLING I OVN MED GRØNTSAGER OG KARTOFLER

Nem og lækker kylling med grøntsager, kartofler og masser af smag. Det hele tilberedes i samme bradepande i ovnen.

•

Til

- 3 peberfrugter (gerne i forskellige farver)
- 2 rødløg
- 1 kg kartofler
- 4 spsk olie
- 2 tsk hvidløgpulver
- 2 tsk oregano
- 1 tsk timian
- 3 tsk paprika
- 1 tsk peber
- 2 tsk salt
- 4 kyllingefileter

Forslag til dressing

- 400 g creme fraiche
- 2 bdt friske krydderurter efter smag (f.eks. persille, purløg, dild eller en blanding)
- salt
- peber

Skyl peberfrugterne og skær dem i grove tern. Skær den aller-yderste top og bund af rødløgene, pil dem og skær dem i både (når det kun er den yderste top og bund der er skåret af, kan rødløgsbådene bedre hænge sammen).

Skræl kartoflerne og skær dem i mundrette stykker. Bland kartofler, peberfrugt og rødløg samt 3/4 af olien sammen i en skål.

Bland hvidløgpulver, oregano, timian, paprika, salt og peber sammen i en lille skål. Drys halvdelen af krydderblandingen over grøntsagerne, og bland godt, så krydderierne

fordeles.

Tænd ovnen på 200 grader.

Fordel grøntsagerne på en bageplade/bradepande med bagepapir. Smør kyllingefileterne ind i resten af olien og drys med resten af krydderblandingen på begge sider. Læg kyllingen mellem grøntsagerne på bagepladen.

Bag i ovnen i 25-30 minutter eller til kyllingen er gennemstegt og kartoflerne er møre. Servér retten som den er, eller med en god dressing.



Dressing der passer rigtig godt til kyllingen og grøntsagerne:

Skyl krydderurterne og lad dem dryppe godt af. Dup dem evt. tørre med lidt køkkenrulle. Hak krydderurterne fint og bland dem sammen med creme fraichen. Smag dressingens til med salt og peber. Så er der serveret!